

گل محمدی، سعید، ۱۳۶۳ -

تغییر شهامت می‌خواهد: داستان‌ها، تمثیل‌ها و جملات جذاب و تکان دهنده برای ایجاد تغییرات مثبت و پایدار در زندگی و کسب و کار/ نویسنده سعید گل محمدی؛ ویراستار پریش طلایی؛ آبا مقدمه داریوش مهاجر.

تهران: نسل نواندیش، ۱۳۹۵.

۲۲۴ ص: ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.

۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۸۲۲-۸

داستان‌ها، تمثیل‌ها و جملات جذاب و تکان دهنده برای ایجاد تغییرات مثبت و پایدار در زندگی و کسب و کار.

تحول (روانشناسی) / Change (Psychology)

خودسازی / Self-actualization Psychology

حول (روانشناسی) — کلمات قصار / Quotations, maxims, 'c Change (Psychology) —

طلایی، پریش، ۱۳۴۲ -، ویراستار

۱۳۹۵/۳/۶۳۷BF

۱۵۵/۱۴

۴/۵۴۲۶

تغییر شهامت می‌خواهد

نویسنده: سعید گل محمدی

ویراستار: پریش طلایی

صفحه‌آرا: زهرا شعبانی

طراح جلد: ندا ایمنی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۶

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۸۲۲-۸

ISBN: 978-964-236-822-8

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه نسل نواندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷ - ۹

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com



NasleNowAndish

انتشارات نسل نواندیش

<https://telegram.me/naslenowandish>

فهرست مطالب

۱۷	 مقدمه
۲۱	 سخن نگارنده
۳۰	 روزگار تغییر کرده است
۳۵	 اگر سکا خودتان هستید، تغییر کنید
۳۹	 درسی برای تثبیت تغییر
۴۱	 از تغییر و دگرگونی آفرید
۴۳	 برای تغییر مثبت بهانه بیاورم
۴۵	 باورهای خود را تغییر دهید
۴۹	 تغییر جسارت می‌خواهد
۵۲	 به دنیا آمده‌ایم تا آن را تغییر دهیم
۵۶	 گذشته‌ها را رها کن
۵۹	 ناامنی زندگی است
۶۱	 باید خود را تغییر دهی
۶۹	 تمثیل سایه
۷۰	 ایجاد تغییر
۷۲	 عملکرد قورباغه‌ای
۷۷	 افکارتان را تغییر دهید
۸۰	 آیا من بر تغییر مسلط می‌شوم؟
۸۲	 رشد یعنی تغییر
۸۵	 در برابر تغییر مقاومت نکنید
۸۹	 تغییر کن!
۹۰	 پیشامدها را قبل از وقوع پیش‌بینی کنید
۹۳	 یا تغییر کن یا بمیر!

- در جهت مثبت تغییر کنید ۱۰۰
- عامل تغییر باش نه قربانی تقدیر ۱۰۲
- خودتان را نابود کنید ۱۰۳
- تغییر عادت ها ۱۰۶
- تغییر خودمان یا تغییر جهان! ۱۱۰
- راه در الای زیرک ۱۱۲
- از هفت امن عادت هایمان بیرون بیاییم ۱۱۳
- همه حواله از ما شروع می شود ۱۱۷
- کلاه فروشنده ۱۱۹
- تولد دوباره ۱۲۱
- قدمی بردار و تغییر برآ ۱۲۴
- تغییر را بپذیریم ۱۲۶
- حکایت آن که تغییر نکرد ۱۲۸
- رشد و تغییر کنیم ۱۳۰
- داستان پیرزن و گربه ۱۳۲
- آمادگی برای تغییر ۱۳۶
- تغییر از من شروع می شود ۱۳۸
- تغییر امکان پذیر است ۱۴۱
- از تغییر خود تا تغییر زندگی ۱۴۳
- برای رشد و تغییر فضا ایجاد کنید ۱۴۵
- از تغییر واهمه نداشته باشید ۱۴۷
- بیا قدم در راه بی فرجام بگذاریم ۱۵۱
- قصر پادشاه ۱۵۳
- رشد بدون تغییر ممکن نیست ۱۵۶
- از تغییر تا رشد ۱۵۸
- زاده شده برای تغییر ۱۶۱

۱۶۶	برای تغییر در وجودتان انگیزه ایجاد کنید
۱۶۸	راهی برای تغییر پیدا کنید
۱۷۳	مهندسی تحمل
۱۷۴	مراقب تغییرات اطراف خود باشید
۱۷۶	پنیر بدبو
۱۷۷	انعطاف پذیر باشیم
۱۸۱	از تغییر با آغوش باز استقبال کنید
۱۸۵	تغییر در ربط
۱۸۶	چیزهایی را به آتش تغییر ندهید
۱۸۸	در برابر تغییرات مطالب نکیست
۱۸۹	لحظه سرنوشت ساز
۱۹۳	از تغییر نهراسید
۱۹۵	نگرش خود را تغییر دهید
۱۹۷	تغییر را در آغوش بگیرید
۲۰۵	تمثیل صخره
۲۰۷	نوآوری در نتیجه تغییر حاصل می شود
۲۱۳	منابع پیشنهادی برای مطالعه بیشتر
۲۱۷	درباره سعید گل محمدی

مقدمه

به قلم دکتر داریوش مهاجر

به نام خداوند جان و خرد

حیات بشر در تمام عمر حدود چهارمیلیون ساله‌اش بر پایه تغییر استوار بوده است. نه تنها براره‌ها، سده‌ها، دهه‌ها و سال‌ها، بلکه لحظه‌ها همه با هم متفاوت‌اند و هیچ لحظه‌ای همانند لحظه پیش از آن نیست و هیچ لحظه‌ای در آینده چون لحظه‌ای در امروز نیست.

همه چیز در جهان در حال تغییر است. از سال و ماه گرفته تا زمان گردش سیارات، از ویژگی‌های کره خاکی تا تغییرات آب و هوایی، همه و همه در حال تغییر است و همه زمان‌ها چنین بوده است. بی‌متأسفانه یک ویژگی در اکثر انسان‌ها وجود دارد و آن میل به عادت است؛ عادت به دور و بر، عادت به رنگ‌ها، عادت به آدمیانی که اطرفشان است، عادت به اندیشه‌ها و باورها، عادت به رفتارها و نظایر آن.

عادت هرچند در ظاهر، بسیاری از امور را ساده می‌کند و دیگری به فکر کردن برای آن‌ها نیاز نیست ولی یک بازدارنده است. مثلاً اگر فردی بخواهد حتی در نیمه‌شب به دستشویی خانه‌اش برود، خواب‌آلود و با چشمان نیمه بسته هم می‌تواند این کار را بکند چون به راه اتاق خواب تا دستشویی عادت کرده و دیگر بدان فکر نمی‌کند؛ یا اگر کسی خود را عادت داده چگونه لباس بپوشد، چگونه بگوید و حتی چگونه فکر کند، اگر براساس عادت چنین کند برایش آسان‌تر است ولی رشد، شکوفایی، لذت، هیجان و کلاً زندگی در تغییر است. چون همه چیز در

تغییر شهامت می خواهد

حال تغییر است اگر انسان‌ها تغییر نکنند، از روند تغییر و سپس تحول عقب می‌مانند و دیگر رشد، شکوفایی، هیجان و پیشرفت را نمی‌بینند. تجسم کنید، ایران در منطقه خشک و نیمه‌خشک خاورمیانه و شمال آفریقا قرار دارد که کمبود آب یکی از معضلات اساسی حال و آینده آن است. بسیاری از ایرانیان براساس عادت حتی برگ درخت ریخته‌شده در جلوی خانه‌شان را با شیلنگ آب جارو می‌کنند و هرروزه صدها لیتر آب با ارزش و حیات‌بخش را هدر می‌دهند، اما آیا می‌شود با این عادت، منکر و زشت، حیات فرزندان و نوادگانمان را حفظ کرد، قطعاً پاسخ منفی است. این‌ها و بسیاری دیگر از عادات، عوارض منفی و نتایج بد دارند و باید کنار گذاشته شوند و بیهوده نیست که گفته شده: «عادت کنید که عادت نکنید.»

انسان‌ها معمولاً در نا‌مدانگی‌ها نگرش ثبات‌گرایانه دارند، ولی یادمان نرود که حتی زیبایی در تغییر است. در اطرافمان در حال تغییر است و انسان خود بسیاری از اوقات عامل تغییر یا بهتر، مت‌ور تغییر بوده است. یعنی به حکم طبیعت و جامعه آدمی ناچار به تغییر خویش در اطرافش است و درعین حال تغییر او در اندیشه، رویکرد و رفتار عامل تغییر در اطرافش می‌تواند باشد. بنابراین، برای همراهی با زمان و طبیعت که همواره در حال دگرگونی است، باید به سرعت هم تغییر می‌کند، لازم است انسان خود را تغییر دهد تا درها را پیشرفت، شادی، پیروزی و غیره به رویش باز شود.

یکی از حوزه‌هایی که تغییر در آن اجتناب‌ناپذیر می‌باشد، حوزه کسب و کار است. یک نفر اهل کسب و کار و یک کارخانه‌دار نمی‌تواند با فناوری چهل سال پیش به کارش ادامه دهد و محصول تولیدی‌اش را روزآمد نکرده در بازار ارائه دهد و با رقبایش رقابت کند و بتواند در این عرصه محصول خود را به مشتری بفروشد. کارآفرین هم باید برای ورود پایدار به بازار خود را به ایده و نگاه نو

مجهز نماید و گرنه به سرعت از صحنه رقابت حذف می شود و راهی جز غصه و اندوه نمی یابد.

درواقع این تغییر است که برای بشر در همه دوران ها یک ضرورت تلقی شده و می شود. در عرصه درونی هم انسان در بسیاری از زمینه ها نیاز به تغییرات دارد، زیرا این درون و شخصیت، ذهن و ایده های آدمی و البته باور و تلاشش است که عامل تغییر می گردد.

گونه آ ده، تغییر اجتناب ناپذیر است، ولی درعین حال ابتدا شهامت، بی باکی و تغییر رویکرد می خواهد. البته پس از آن عامل ارضاء، لذت و پیشرفت در انسان ها می شود.

کتاب تغییر شهامت در خواهد، رشته آقای دکتر سعید گل محمدی، به زیبایی و با استفاده از قصه، شعر و نثر پر مز کنایه و غیره به اهمیت تغییر و توجه به آن و نیز ضرورت تغییر پرداخته است. وی با یکرادی روان شناسانه با ظرافت بر لزوم توجه به تغییر در زندگی در همه عرصه ها، از زندگی فردی و روابط اجتماعی تا کسب و کار و غیره، تأکید کرده است.

دکتر داریوش حاجی

دبیر کل کنفدراسیون صنعت ایران